

# ウォーターパレスKCプログラムスケジュール

エアロピクス系

カルチャー・ダンス系

コンディショニング系

	月	火	水	木	金	土	日
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
9:00							
10:00	10:00~10:45 ダイエット 砂田	10:00~10:45 ZUMBA 戸田	10:00~10:45 ボールボクササイズ&エアロ 中谷	10:00~10:45 初級ステップ 嶋田	9:30~10:30 シェイプアップエアロ saeko	10:00~10:45 ボールエクササイズ&ディスコ 中谷	
11:00	11:00~11:45 ZUMBA midori	11:00~11:45 バレトン 戸田	11:00~12:00 ポールとヨガ 水野	11:00~11:45 シェイプアップエアロ 嶋田	10:45~11:45 ヨガ 山田	11:00~12:00 ヨガ 中村	10:30~11:30 身体機能回復ストレッチ saeko
12:00							
13:00		13:00~14:00 コアトレ&ピラティス 山田					
14:00				13:30~14:15 脂肪燃焼エアロ 金沢			13:30~14:15 ピラティス shino
15:00				14:30~15:15 Q-ren 金沢			
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	19:00~19:45 バレトン shino	19:00~19:45 ボクシングエクササイズ 金沢	19:00~19:45 ラテンエアロ HAL	18:30~19:15 バレトン shino	19:00~19:50 脂肪燃焼エアロ 渡辺		
20:00	20:00~20:45 ザ・スローリンパドレナージュ shino	20:00~20:45 カラダメンテナンス 金沢	20:00~20:45 ZUMBA HAL		20:00~20:50 ベーシックヨガ 渡辺		
21:00							
22:00							